

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Станция юных туристов»

Обсуждена и рекомендована
Методическим советом
Протокол
От «03» 05 20 18 г. № 1



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Юные туристы - краеведы»
туристско – краеведческой направленности**

для детей 7 - 10 лет
срок реализации: 3 года

Составитель:
Булычева И.А., педагог
дополнительного образования

г. Черногоorsk - 2018 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный туристы-краеведы» является адаптированной. Основана на типовой программе «Юные туристы-краеведы», авторы Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г.(2004г.)

Разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании РФ» (с изменениями и дополнениями) от 29.12.2012г № 273-ФЗ
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 Г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Сан ПиН (2.4.4. 3172 – 14)
- Устав МБОУ ДО «Станция юных туристов»
- Дополнительная образовательная программа МБОУ ДО «Станция юных туристов»
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО «Станция юных туристов»

Направленность программы - туристско-краеведческая

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы - краеведы» является туристско-краеведческой направленности, её содержание направлено на умственное и физическое развитие, формирования навыков здорового образа жизни и туристского мастерства, морально-этических и волевых качеств

Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению всего организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Широкая доступность, красота природы, с которой так близко соприкасаются туристы - все это способствует популярности развитию туризма в нашей стране и за рубежом.

Актуальность: наряду с оздоровлением туризм имеет большое прикладное значение. Умение применять туристские навыки (постановка палатки, организация бивака, ориентирование на местности, разведение костра и др.) – всё это необходимо и туристу, и охотнику, и геологу, а также будущему воину, что, несомненно, привлекает детей к занятиям. После прохождения программного материала вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление. Работа с туристским снаряжением, с картой, компасом в природных (естественных) условиях позволяет учащимся лучше усваивать материал.

Новизна программы: совмещение туризма, топографии и ориентирования, первой доврачебной помощи, краеведения привлекает учащихся к занятиям. Краеведение основано на региональном материале, расширено количеством часов, что позволит учащимся приобщиться к достижениям национальной региональной истории и культуры, изучить природно-экологические, социокультурные особенности жизнедеятельности региона.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется социальной значимостью и способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Через здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

Цель:

Популяризация и развитие туризма, как наиболее доступного, массового и оздоровительного вида спорта.

Задачи:

- Развивать интерес к занятиям туризмом;
- Повышать уровень физической подготовки;
- Совершенствовать техническую и тактическую подготовку учащихся;

- Развивать морально-этические и волевые качества;
- Прививать здоровый образ жизни.
- Развивать творческую активность учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала.

Сроки реализации программы: 3 года.

Уровень обученности: базовый.

Возраст учащихся: 7 - 10 лет.

Отличительные особенности программы: совмещение туризма, краеведения, первой доврачебной помощи, предполагает освоение учащимися основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с правилами проведения туристских соревнований (в качестве участников). Основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, провести занятия, тренировки.

Содержание программы разработано в соответствии с типовой программой «Юные туристы-краеведы» авторы Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г. (2004г.), с изменением количества тем и часов. Учебный курс является практико-ориентированным. Практические занятия формируют навыки аналитико-практического мышления, развивают умения и навыки самостоятельной туристско-краеведческой работы, самореализации в детском коллективе, взаимодействия с социумом. Содержание программ 1 и 2 года обучения предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). На первом году обучения основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, провести занятия, тренировки. Со 2 года обучения предполагается более углубленная подготовка по краеведению, которая продолжается и 3 год. Теоретическую основу дается в тесной связи с практическими занятиями, опираясь на знания материала школьной программы (география, история, математика), дополняя его изучением профессиональных навыков по технике туризма. Теоретическая часть занятий проводится с использованием наглядных материалов, что способствует лучшему усвоению материала.

Количественный состав обучающихся в группах:

1-й год обучения: 18 человек;

2 -й год обучения 15 человек;

3-й год: - 12 человек.

Режим занятий:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (по 45 мин., с перерывом 10 мин.);

2 год обучения и далее – 3 раза в неделю (по 45 мин., с перерывом 10 мин.).

Организация образовательно-воспитательного учебно-тренировочного процесса предусматривается по программе в течение календарного года 36 учебных недель.

Учебно-тематический план рассчитан:

1-й год: 144 часов, в том числе теоретических - 42 часа, практических – 102 часа.

2-й год: 216 часов, в том числе теоретических – 34 часа, практических – 182 часа.

3-й год: 216 часов, в том числе теоретических - 26 часов, практических – 190 часов.

Материал преподается на занятиях в интересной форме, используются разнообразные методы обучения: объяснительно-иллюстративный (наглядные материалы, фото и видеоматериалы); практический метод (упражнения, тренировки); игровой метод. Проведение занятий в игровой форме, включение подвижных игр, викторин, конкурсов также повышает интерес к занятиям. Практические занятия проводятся чаще на свежем воздухе, на местности, в городском парке. Большое внимание уделяется общей физической подготовке.

Формы учебных занятий:

1. Учебно-тренировочное занятие. Содержание учебного материала должно соответствовать обучающей, развивающей и воспитательной задачам.

2. Тематические экскурсии, походы. Могут являться разновидностью занятий либо культурно - досуговым мероприятием.

3. Дискуссии, ролевые игры по тематике программы.

4. Досуговые, массовые мероприятия, посвященные различным историческим памятным датам.

5.Выездные формы занятий – экскурсии, соревнования, походы выходного дня, туристские прогулки

6.Практические занятия на местности.

Практические занятия формируют навыки аналитико-практического мышления, развивают умения и навыки самостоятельной туристско-краеведческой работы, самореализации в детском коллективе, взаимодействия с социумом.

Кроме названных выше существуют и другие формы занятий:

клубный день (собираются все группы, приходят интересные люди, идет беседа, просмотр и обсуждение видеоматериалов, обсуждение сообщений и т.п.);

походы по знаменательным историческим местам;

участие в соревнованиях: тренировочные, контрольные;

конкурсы;

игры;

игры-эстафеты;

викторины;

беседы;

топографическое путешествие;

мини - соревнования;

музейные занятия.

Основные формы контроля: проведение тестовых заданий, викторин, опрос по темам занятий, выполнение практических заданий за контрольное время.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год, первое полугодие (декабрь) и 2 полугодие (май). Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: тест, творческая работа, тематическое мероприятие, экскурсия, соревнование.

Ожидаемый результат

Знать:	Уметь:
1 год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> - правила поведения на занятиях, экскурсиях и туристских прогулках; - правила техники безопасности; - основы пешеходного туризма; - личное и групповое снаряжение и уход за ним; - способы преодоления естественных препятствий; - основы оказания первой медицинской помощи; - основы топографии и ориентирования; - основы природоохранных мероприятий; - экскурсионные объекты Хакасии; - основные праздники народов Хакасии; - основные народные промыслы; - народные костюмы 	<ul style="list-style-type: none"> - применять правила поведения на занятиях, экскурсиях и туристских прогулках; - соблюдать правила техники безопасности; - формировать групповое, индивидуальное туристское снаряжение, вязать основные туристские узлы; - преодолевать естественные препятствия; - комплектовать медицинскую аптечку; - накладывать повязки, бинтовать раны; - транспортировать условно пострадавшего простейшим способом; - соблюдать природоохранные мероприятия; - зарисовывать простейшие условные знаки, план местности; - пользоваться компасом; - определять экскурсионные объекты (основные памятники истории, архитектуры, природы) микрорайона, города, Хакасии; - рассказывать об основных праздниках народов Хакасии; - определять народные промыслы; - изображать народный костюм
2 год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> - основы безопасности в природной среде - основы топографии - виды туристского снаряжения - географию родни - азбуку краеведения - способы транспортировки пострадавшего - особенности лыжного туризма - элементы рельефа равнинной и горной местности - технику безопасности при преодолении естественных препятствий 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила в чрезвычайных ситуациях - составлять план – схемы - ориентироваться по карте, компасу, по маркированной трассе - составлять генеалогическое дерево семьи - вести дневник краеведческих наблюдений - изготавливать носилки из подручного материала - управлять лыжами с использованием различных ходов - изображать неровности земной поверхности - вязать узлы, наводить переправы, преодолевать естественные препятствия
3 год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> - нормативные документы по спортивному ориентированию - виды топографических и спортивных карт - основы ориентирования по компасу и карте - туристские возможности родного края - основы техники передвижения на лыжах - должностные обязанности в походе - виды соревнований по ориентированию 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать технику безопасности при выполнении природоохранных мероприятий - рисовать план местности в походе - измерять расстояния по карте - выполнять самомассаж - собирать лекарственные травы, оформлять дневник – отчёт о походе

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		всего	теор.	прак.
1.	Введение	4	4	-
1.1.	Оздоровительная роль туризма	2	2	-
1.2.	Правила поведения юных туристов	2	2	-
2.	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	14	4	10
2.1.	Основы безопасности	4	2	2
2.2.	Личное и групповое снаряжение и уход за ним	4	2	2
2.3.	Организация биваков и охрана природы	2	-	2
2.4.	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	4	-	4
3.	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	12	2	10
3.1.	Пешеходный туризм	4	2	2
3.2.	Полоса препятствий пешеходного туризма	4	-	4
3.3.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	4	-	4
4.	Азбука топографии	12	6	6
4.1.	Мой дом, моя школа, школьный двор	2	2	-
4.2.	План местности	4	2	2
4.3.	Условные знаки	6	2	4
5.	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	24	4	20
5.1.	Лыжный туризм	4	2	2
5.2.	Техника лыжного туризма.	20	2	18
6.	Основы краеведения	14	6	8
6.1.	Родословие	4	2	2
6.2.	Моя школа	4	2	2
6.3.	Природа моего края	6	2	4
7.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	18	6	12
7.1.	Личная гигиена юного туриста	4	2	2
7.2.	Оказание первой доврачебной помощи	8	4	4
7.3.	Способы транспортировки пострадавшего	6	-	6
8.	Туристское и экскурсионное ориентирование	20	8	12
8.1.	Виды туристского ориентирования	16	4	12
8.2.	Экскурсионное ориентирование	4	2	2
9.	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	6	2	4
9.1.	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	-	2
9.2.	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	4	-	4
10.	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	20	-	20
10.1.	Пешеходный туризм	8	-	8
10.2.	Полоса препятствий пешеходного туризма	8	-	8
10.3.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	4	-	4
	Итого:	144	42	102

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		всего	теор.	прак.
1.	Введение.	6	6	-
1.1.	Познавательная роль туризма.	2	2	-
1.2.	Правила поведения юных туристов.	4	4	-
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста.	16	4	12
2.1.	Основы безопасности в природной среде.	2	2	-
2.2.	Личное и групповое снаряжение и уход за ним.	8	-	8
2.3.	Автономное существование в природе. Добыча пищи и воды	4	2	2
2.4.	Туристская группа в походном строю.	2	-	2
3.	Основы топографии.	14	2	12
3.1.	Школьный двор, микрорайон и ближайшее окружение.	6	2	4
3.2.	Условные топографические знаки.	8	-	8
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование.	20	4	16
4.1.	Компас и его устройство.	2	2	-
4.2.	Виды туристского ориентирования.	18	2	16
5.	Основы краеведения.	12	6	6
5.1.	Родословие.	4	2	2
5.2.	Народные традиции хакасского народа.	4	2	2
5.3.	Азбука краеведения.	4	2	2
6.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	16	8	8
6.1.	Личная гигиена туриста	6	4	2
6.2.	Оказание первой доврачебной помощи	6	2	4
6.3.	Способы транспортировки пострадавшего.	4	2	2
7.	Спортивно-оздоровительный туризм.	40	2	38
7.1.	Лыжный туризм.	4	2	2
7.2.	Основы техники передвижения на лыжах.	26	-	26
7.3.	Техника лыжного туризма	10	-	10
8.	Основы краеведения.	6	2	4
8.1.	Азбука краеведения.	6	2	4
9.	Туристско-бытовые навыки юного туриста.	16	-	16
9.1.	Организация биваков и охрана природы.	16	-	16
10.	Туристское ориентирование.	28	-	28
10.1.	Элементы рельефа по моделям равнинной и горной местности.	4	-	4
10.2.	Ориентирование на местности по выбору в условиях соревнований.	14	-	14
10.3.	Тактика выбора пути.	10	-	10
11.	Спортивно-оздоровительный туризм.	24	-	24
11.1.	Пешеходный туризм.	14	-	14
11.2.	Полоса препятствий пешеходного туризма.	10	-	10
12.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	18	-	18
11.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	8	-	8
11.2.	Подвижные игры.	8	-	8
11.3.	Сдача нормативов.	2	-	2
	Итого:	216	34	182

**Учебно-тематический план
3-й год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теор.	прак.
1.	Введение	4	4	-
1.1.	История отечественного туризма	2	2	-
1.2.	Нормативные документы по спортивному туризму.	2	2	-
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	10	6	4
2.1.	Основы безопасности в природной среде	2	2	-
2.2.	Личное и групповое снаряжение туриста по сезонам.	8	4	4
3.	Основы топографии	10	4	6
3.1.	Топографическая и спортивная карта.	6	2	4
3.2.	Условные топографические знаки	4	2	2
4.	Туристское ориентирование.	24	-	24
4.1.	Ориентирование по компасу, азимуту.	8	-	8
4.2.	Ориентирование по компасу и карте.	8	-	8
4.3.	Ориентирование на местности	8	-	8
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	12	2	10
5.1.	Личная гигиена туриста	2	-	2
5.2.	Оказание первой доврачебной помощи	6	-	6
5.3.	Способы транспортировки пострадавшего.	4	2	2
6.	Основы краеведения.	18	4	14
6.1.	Историческое наследие края.	6	2	4
6.2.	Туристские возможности края.	6	-	6
6.3.	Природное наследие.	6	2	4
7.	Спортивно-оздоровительный туризм.	46	4	42
7.1.	Лыжный туризм.	36		
7.1.1.	Основы техники передвижения на лыжах.	26	4	22
7.1.2.	Техника лыжного туризма.	20	-	20
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.	10	-	10
8.1.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	10	-	10
9.	Туристско-бытовые навыки юного туриста.	10	2	8
9.1.	Питание туристской группы.	2	-	2
9.2.	Организация биваков и охрана природы.	6	2	4
9.3.	Туристская группа в походном строю.	2	-	2
10.	Спортивно-оздоровительный туризм.	28	-	28
10.1.	Туристские узлы и их применение.	8	-	8
10.2.	Пешеходный туризм.	10	-	10
10.3.	Полоса препятствий пешеходного туризма.	10	-	10
11.	Туристское и экскурсионное ориентирование	44	-	44
11.1.	Ориентирование по компасу, азимуту.	8	-	8
11.2.	Ориентирование по компасу и карте.	8	-	8
11.3.	Ориентирование на местности	10	-	10
11.4.	Виды соревнований по ориентированию.	10	-	10
11.5.	Экскурсионное ориентирование	8	-	8
	Итого:	216	26	190

Содержание программы

1 год обучения

Раздел 1. Введение (4 часа)

Тема 1.1. Оздоровительная роль туризма.

Значения туризма и краеведения для познания окружающего мира и самого себя. польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека.

Тема 1.2. Правила поведения юных туристов.

Правила поведения на экскурсиях и туристских прогулках. История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Знакомство с кодексом чести юного туриста.

Раздел 2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста (14 часов)

Тема 2.1. Основы безопасности.

Правила поведения и соблюдения правил во время проведения туристской прогулки и экскурсий. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Телефоны аварийных служб.

Практика:

- игры на темы: «Что делать в случае...»; «Правила перехода улицы»;

Тема 2.2. Личное и групповое снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки: рюкзак, обувь, одежда, личная посуда, средства личной гигиены, требования к упаковке продуктов перекуса. Уход за личным снаряжением. Требования к групповому снаряжению. Кухонное и костровое снаряжение. Маршрутные документы и карта для туристской прогулки.

Практика:

- игры «Собери рюкзак к походу»;
- овладение навыками пользования групповым снаряжением и применение его во время похода;

Тема 2.3. Организация биваков и охрана природы.

Необходимый запас воды во время туристской прогулки. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к биваку. Требования к выбору места для установки палатки.

Практика:

- соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время похода;
- организация бивачных работ;
- овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки;

Тема 2.4. Туристская группа на прогулке (экскурсии).

Ритм и темп движения группы. Направляющий и замыкающий в туристической группе. Привалы промежуточный, обеденный.

Практика:

- работа на направляющего и замыкающего;

Раздел 3. Азбука спортивно-оздоровительного туризма (12 часов)

Тема 3.1. Пешеходный туризм.

Порядок движения по дорогам. Преодоление простых водных преград. Естественные и искусственные препятствия.

Практика:

- отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий;
- установка и снятие палатки;

Тема 3.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Естественные и искусственные препятствия. Разметка и маркировка дистанции. Способы преодоления препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды.

Практика:

- переправа через условное болото по наведенным кладям;
- переправа по бревну на равновесие;

Тема 3.3. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.

Практика:

- упражнения на развитие быстроты, выносливости, координационных способностей;
- подвижные игры;

Раздел 4. Азбука топографии (12 часов)

Тема 4.1. Мой дом, моя школа, школьный двор.

Планировка дома, школы, кабинета; назначение и расположение различных комнат, сооружений школьного двора.

Тема 4.2. План местности.

История развития способов изображения земной поверхности и их значения для человечества. Изображение местности на рисунке, фотографии, схеме.

Практика:

- рисовка класса, своей комнаты;
- измерение расстояний на школьном дворе;

Тема 4.3. Условные знаки.

Простейшие условные знаки. Способы изображения на рисунках растительности, искусственных сооружений, водных объектов. Роль топографа в туристской группе. Легенды туристического маршрута.

Практика:

- рисовка условных знаков;
- составление легенд движения группы условными знаками;

Раздел 5. Азбука спортивно-оздоровительного туризма (24 часа)

Тема 5.1. Лыжный туризм.

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Одежда для лыжных занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

Практика:

- выбор лыж, лыжных палок, ботинок;
- имитация стойки лыжника.

Тема 5.2. Техника лыжного туризма.

Виды способов ходьбы на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Изучение попеременных и одновременных способов ходьбы на лыжах. Прохождение на лыжах дистанции. Спуски и подъемы на склонах разной крутизны. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях. Игры на лыжах. Тропление лыжни.

Практика:

- имитация способов ходьбы;
- выполнение подъемов и спусков;
- прокладывание и тропление лыжни (смена ведущего, ориентирование команды).

Раздел 6. Основы краеведения (14 часов)

Тема 6.1. Родословие.

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практика:

- рассказ о своих родителях, родственниках;
- рисование на тему: «Моя семья»;

Тема 6.2. Моя школа.

Изучение истории школы

Практика:

- встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах;

Тема 6.3. Природа моего края.

Погода, климат своего края. Растения и животный мир края. Правила поведения на природе и наблюдение за ней.

Практика:

- изготовление гербария;

- изготовление и установка кормушек для зимующих птиц;

Раздел 7. Личная гигиена и первая доврачебная помощь (18 часов)

Тема 7.1. Личная гигиена юного туриста.

Закаливание организма. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Обязанности санитаря туристской группы.

Практика:

- формирование аптечки;
- выполнение теста «Походная медицинская аптечка»;

Тема 7.2. Оказание первой доврачебной помощи.

Походный травматизм. Первая помощь при переломах, вывихах, растяжениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловых и солнечных ударах. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Тема 7.3. Способы транспортировки пострадавшего.

Практика:

- наложение повязок, бинтование ран;
- выполнение упражнений по оказанию помощи при переломах;
- изготовление транспортных средств из курток, штормовок;
- транспортировка условно пострадавшего;

Раздел 8. Туристское и экскурсионное ориентирование (20 часов)

Тема 8.1. Виды туристского ориентирования.

Виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки топографических и спортивных карт. Упражнения на запоминание условных знаков. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, движение по азимуту, взятие азимута на предмет. Упражнения по определению азимута. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Виды ориентирования. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору. Их характеристика.

Практика:

- ориентирование карты;
- прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом;
- прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом;
- прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом;
- прохождение дистанции «Движение по азимуту» совместно с педагогом;
- прохождение дистанции «Движение по легенде» совместно с педагогом;

Тема 8.2. Экскурсионное ориентирование.

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, природы.

Практика:

- работа туристской группы в походе;

Раздел 9. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста (6 часов)

Тема 9.1. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.

Состав ремонтного набора. Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими.

Практика:

- игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения»(способы штопки, заклеивание дыр и пр.);

Тема 9.2. Туристская группа на прогулке (экскурсии).

Ритм и темп движения группы. Направляющий и замыкающий в туристической группе. Привалы промежуточный, обеденный.

Практика:

- укладка рюкзаков;
- подгонка снаряжения.

Раздел 10. Азбука спортивно-оздоровительного туризма (20 часов)

Тема 10.1. Пешеходный туризм.

Использование простейших узлов и техника их вязания. Порядок движения группы на маршруте.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности. Правила поведения при переездах группы. Правила поведения в незнакомых населенных пунктах.

Практика:

- вязание узлов;
- бухтование веревок;

Тема 10.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Личное и командное прохождение. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практика:

- личное прохождение этапов дистанции;
- командное прохождение этапов дистанции;
- выполнение теста «Преодоление естественных препятствий».

Тема 10.3. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практика:

- упражнения на развитие быстроты, выносливости, координационных способностей;
- подвижные игры;

Содержание программы

2 год обучения

Раздел 1. Введение (6 часов)

Тема 1.1. Познавательная роль туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Выдающиеся отечественные туристы-спортсмены и их роль в развитии российского туризма.

Тема 1.2. Правила поведения юных туристов. Проблемы охраны природной среды города, а также посильное участие туристов в их решении.

Туристические должности. Уважительное отношение к окружающим людям. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря. Нормативные документы: маршрутный лист, дневник похода, отчет.

Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста (16 часов)

Тема 2.1. Основы безопасности в природной среде.

Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природе. Взаимопомощь в туристской группе. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений, грибов, ягод.

Тема 2.2. Личное и групповое снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение юного туриста. Уход за личным снаряжением. Требования к групповому снаряжению. Кухонное и костровое снаряжение. Индивидуальная страховочная система. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.

Практика:

- комплектование личного снаряжения;
- комплектование ремонтного набора;
- одевание ИСС на время;

Тема 2.5. Автономное существование в природе. Добыча пищи и воды.

Автономное существование в природе. Обеспечение пищей и водой в условиях автономии в природе. Необходимый запас воды во время туристской прогулки.

Практика:

- способы добычи воды и пищи;
- способы очистки воды;

Тема 2.6. Туристская группа в походном строю.

Охрана природы при организации привалов и биваков. Привалы промежуточный, обеденный.

Практика:

- выполнение теста.

Раздел 3. Основы топографии (14 часов)

Тема 3.1. Школьный двор, микрорайон и ближайшее окружение.

Планировка дома, школы, кабинета. Название прилегающих улиц к школе, предприятия и организации микрорайона. Масштабы карт. План местности.

Практика:

- составление плана-схемы;
- чтение плана;
- рисовка плана холма и ямы по горизонталям;
- измерение расстояния на местности.

Тема 3.2. Условные топографические знаки.

Изображение местности на рисунке, фотографии, схеме. Простейшие условные знаки. Способы изображения на рисунках растительности, искусственных сооружений, водных объектов. Изображение рельефа на схемах и планах. Горизонтали. Обязанности топографа туристской группы.

Практика:

- упражнения и игры с картами по ориентированию чтение плана школьного двора и школы;
- составление и описание маршрута;
- скорость движения по дистанции;

- измерение расстояния на местности.

Раздел 4. Туристическое и экскурсионное ориентирование (20 часов)

Тема 4.1. Компас и его устройство.

Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, горные и пр.). Компас, правила пользования. Компас Адрианова и спортивный компас.

Тема 4.2. Виды туристского ориентирования.

Виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Упражнения на запоминание условных знаков. Ориентирование карты и компаса. Азимут, движение по азимуту, взятие азимута на предмет. Упражнения по определению азимута. Виды ориентирования. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору. Ориентирование по маркированной трассе. Их характеристика. Требования к отметке на КП и рубеже. Крепление номера участника, упаковка карты и обеспечение ее сохранности во время соревнований.

Практика:

- ориентирование по компасу;
- ориентирование по карте;
- ориентирование на местности;
- ориентирование в заданном направлении;
- движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути);
- ориентирование по выбору;
- ориентирование по маркированной трассе;

Раздел 5. Основы краеведения (12 часов)

Тема 5.1. Родословие.

Семейные традиции и праздники. География родни.

Практика:

- рассказ о своих родственниках;
- выявление степени родства;
- составление генеалогического дерева семьи;

Тема 5.2. Народные традиции хакасского народа.

Народные обычаи, обряды, народные игры.

Практика:

- народные игры Хакасии;

Тема 5.3. Азбука краеведения.

Дневник краеведческих наблюдений. Обзор наиболее интересных мест для проведения походов и экскурсий. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Изучение краеведческой литературы.

Практика:

- ведение дневника краеведческих наблюдений;
- «Путешествия» по карте;
- описание памятника истории или архитектуры;

Раздел 6. Личная гигиена и первая доврачебная помощь (16 часов)

Тема 6.1. Личная гигиена туриста.

Основы анатомического строения человека. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанность санитара туристской группы. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Практика:

- выполнение теста «Походная медицинская аптечка».
- формирование аптечки.

Тема 6.2. Оказание первой доврачебной помощи.

Первой доврачебной помощи при переломах, ушибах, вывихах, растяжениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловых и солнечных ударах. Профилактика ожогов и защита организма от морозов. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтование ран.

Практика:

- наложение повязок, бинтование ран;
- обработка ран, ссадин, мозолей;
- выполнение упражнений по оказанию помощи при переломах;

Тема 6.3. Способы транспортировки пострадавшего.

Изготовление носилок из подручных материалов. Правила транспортировки пострадавшего по склонам.

Практика:

- изготовление носилок при помощи жердей с использованием веревки;

Раздел. 7. Спортивно-оздоровительный туризм (40 часов)

Тема. 7.1. Лыжный туризм.

Особенности лыжного туризма. Зимнее туристическое снаряжение. Лавинная безопасность.

Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

Практика:

- прохождение условно лавинного участка;

Тема. 7.2. Основы техники передвижения на лыжах.

Подбор лыж, ботинок, палок. Способы поворотов на месте. Действия направляющего при троплении лыжни. Совершенствование одновременных и попеременных ходов.

Четырёхшажный ход. Преодоление естественных препятствий. Особенности прохождения дистанций на лыжах. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

Практика:

- бег по лыжне с использованием различных ходов;
- прокладывание и тропление лыжни (смена ведущего, ориентирование команды);
- установка палатки типа «Зима» на местности;
- торможение плугом, поворотом;
- прохождение лыжной трассы как форма закрепления преодоления естественных препятствий;

Тема. 7.3. Техника лыжного туризма.

Управление лыжами на некрутых склонах. Преодоление простых препятствий (бревна, канавы). Соблюдение правил в строю при передвижении к месту занятий.

Практика:

- выполнение подъемов и спусков;
- лыжный поход (строй, интервал, ритм движения, построение походной колонны, организация привалов, положение рук и туловища при движении, транспортировка лыж в пешем порядке);
- преодоление на лыжах чащобного участка (протяженность 25-30 м);
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- спуск с поворотами (длина этапа до 10 м);
- траверс склона на лыжах (длина этапа до 8 м);
- спуск на лыжах с остановкой в указанной зоне (длина этапа до 8 м);
- тропление лыжни при движении по целинному участку (глубина снежного покрова 0,7-1,0 м, длина этапа до 100 м).

Раздел.8. Основы краеведения (6 часов)

Тема. 8.1. Азбука краеведения.

Краеведческие должности: историк-краевед, краевед-летописец, зоолог, орнитолог, краевед-эколог. Правила поведения в природе и наблюдение во время экскурсии в лесу. Дневник краеведческих наблюдений.

Практика:

- ведение дневников, впечатлений;
- охрана и оказание помощи животным и птицам;

Раздел.9. Туристско-бытовые навыки юного туриста (16 часов)

Тема.9.1. Организация биваков и охрана природы.

Техника безопасности при организации бивака. Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе. Устройство и оборудование бивака: кострище, места для приема пищи, мусорная яма. Основные типы и назначения туристских костров. Растопка для костра, разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Утилизация мусора в походе. Экологическое оформление тропы.

Практика:

- установка палатки типа «Зима»;
- назначение костров;
- использование кострового снаряжения;
- транспортировка и упаковка кострового снаряжения;
- игра «Выбор места для бивака»;
- определение места бивака на туристской прогулке по плану местности;
- оборудование и обустройство кострищ;
- сооружение костра для обогрева и сушки одежды;

Раздел.10. Туристическое ориентирование (28 часов)

Тема.10.1. Элементы рельефа по моделям равнины и горной местности.

Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, овраг, лощина, седловина, ниша и другое. Изображение неровностей на земной поверхности.

Практика:

- развивающие игры – сбор карты из мозаики, кубиков, кроссвордов, определение возраста карты (по году издания, корректировки, съемки местности);

Тема.10.2. Ориентирование на местности по выбору в условиях соревнований.

Условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Выбор оптимального пути и количество КП. Индивидуальное прохождение дистанции. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на месте.

Практика:

- ориентирование на местности по выбору в условиях похода;
- заданный маршрут в ориентировании;
- ориентирование в заданном направлении;
- ориентирование на местности по легенде;
- ориентирование на местности по маркированной трассе;

Тема.10.3. Тактика выбора пути.

Техника бега ориентировщика. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию. Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов.

Практика:

- знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности;
- топографическая съемка местности;

Раздел.11. Спортивно-оздоровительный туризм (24 часа)

Тема.11.1. Пешеходный туризм.

Техника безопасности при преодолении препятствий. Использование простейших узлов и техника их вязания. Порядок движения группы на маршруте. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности. Правила поведения при переездах группы. Правила поведения в незнакомых населенных пунктах. Способы преодоления естественных препятствий.

Техника и тактика пешеходного туризма.

Практика:

- петлевые узлы (проводник, восьмерка, двойной проводник, пчелка), вязание узлов одним концом, маркировка веревки;
- вязка узлов, используемых для связывание двух веревок (прямой, брамшкотовый, академический, ткацкий, встречный, грепвайн, шкотовый);

Тема.11.2. Полоса преодоления пешеходного туризма.

Виды страховки: групповая, комбинированная, самостраховка. Подъем и спуск по склону с использованием перил спортивным способом. Организация групповой и индивидуальной страховки. Спуск по вертикальным перилам на восьмерке.

Практика:

- подъем, траверс, спуск;
- подъем и спуск спортивным способом;
- преодоление оврага на судейском маятнике;
- личное прохождение навесной переправы;
- командное прохождение навесной переправы;
- спуск по вертикальным перилам на восьмерке;
- подъем по вертикальным перилам на жумаре;

Раздел.12. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (18 часов)

Тема.12.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка.

Тема.12.2. Подвижные игры.

Игры на развитие выносливости. Судейская подготовка по ориентированию.

Тема.12.3. Сдача нормативов.

Практика:

- упражнения на развитие быстроты, выносливости;
- плавание;
- бег с препятствиями;
- подвижные игры;
- гимнастические упражнения;

Содержание программы

3 год обучения.

Раздел.1. Введение (4 часа)

Тема.1.1. История отечественного туризма

Отечественные мореплаватели, путешественники. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами-старшеклассниками учреждения дополнительного образования и их деятельностью.

Тема.1.2. Нормативные документы по спортивному туризму

Раздел.2. Туристско-бытовые навыки юного туриста (10 часов)

Тема.2.1. Основы безопасности в природной среде.

Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий.

Тема.2.2. Личное и групповое снаряжение туриста по сезонам.

Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требование к нему: практичность, удобство и пр. Уход за личным и групповым снаряжением и его своевременный ремонт. Специальное снаряжение. Костровое снаряжение.

Практика:

- подбор личного снаряжения туриста в соответствии с сезоном года;
- упаковка рюкзака для похода;
- распределение группового снаряжения;
- игра – состязание «Как и чем отремонтировать снаряжение»;

Раздел.3. Основы топографии (10 часов)

Тема.3.1. Топографическая и спортивная карта.

Рельеф и его изображение. Горизонталы. Простейшие зарисовки местности. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.

Практика:

- работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба;

Тема.3.2. Условные топографические знаки.

Условные знаки для ориентировщиков. Обязанности топографа и штурмана туристской группы.

Практика:

- чтение рельефа по карте;
- сбор карты (пазлы) по образцу;

Раздел.4. Туристское ориентирование.

Тема.4.1. Ориентирование по компасу, азимуту.

Ориентирование компаса.

Практика:

- движение по азимуту;
- определение азимутов на КП;

Тема.4.2. Ориентирование по компасу и карте.

Чтение спортивной и топографической карты. Измерение расстояний по карте.

Практика:

- измерение расстояний;
- движение на местности по карте и компасу;

Тема.4.3. Ориентирование на местности.

Выбор оптимального пути движения. Границы полигонов. Штурман туристской группы.

Практика:

- чтение рельефа по карте;
- ориентирование по рельефу;

Раздел.5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь (16 часов)

Тема.5.1. Личная гигиена туриста.

Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Упаковка и маркировка аптечки.

Практика:

- выполнение самомассажа.

Тема.5.2. Оказание первой доврачебной помощи.

Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок, жгутов и шин. Измерение температуры и пульса. Использование медикаментов и лекарственных растений.

Практика:

- способы закаливания организма;
- отработка способов обработки ран;

Тема.5.3. Способы транспортировки пострадавшего.

Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе.

Практика:

- иммобилизация, транспортировка пострадавшего;
- игра «Айболит»;

Раздел.6. Основы краеведения (18 часов)

Тема.6.1. Историческое наследие края.

Народные обычаи, обряды.

Практика:

- чтение легенд;

Тема.6.2. Туристские возможности края.

Памятники природы родного края.

Практика:

- путешествие по карте;

Тема.6.3. Природное наследие.

Животный и растительный мир.

Практика:

- сбор лекарственных трав;
- оформление газеты-отчета о походе;

Раздел.7. Спортивно-оздоровительный туризм (46 часов)

Тема.7.1. Основы техники передвижения на лыжах.

Правила перевозки лыж в транспорте. Управление лыжами. Защита от ветра и снега. Тропление лыжни. Уход за снаряжением.

Тема.7.2. Техника лыжного туризма.

Практика:

- установка и снятие палатки типа «Зима»;
- разжигание костра, печки, примуса;
- преодоление лавиноопасного участка командой: организация движения, выставление наблюдения, соблюдение правил безопасного прохождения (выброс лавинных лент), подача команд в группе (длина этапа до 100 м, начало и конец этапа не просматриваются);
- подъемы и спуски на лыжах зигзагом (длина этапа до 15 м);
- подъемы и спуски «лесенкой», «елочкой» (длина этапа до 15 м);
- подъемы и спуски по склону без лыж (крутизна до 50°, длина до 25 м), транспортировка лыж на себе;
- подъемы и спуски с организацией командных перил и командной страховкой.
- мини соревнования «Гонка спринтеров»;

Раздел.8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (10 часов)

Тема.8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Практика:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища, ног;
- упражнения с сопротивлением;
- плавание;
- эстафеты;

Раздел.9. Туристско-бытовые навыки юного туриста (10 часов)

Тема.9.1. Питание туристской группы.

Основные типы туристских костров.

Практика:

- приготовление пищи на костре;
- распределение продуктов в туристской группе;

- составление меню;

Тема.9.2. Организация биваков и охрана природы.

Уборка мест бивака. Правила заготовки дров. Устройство и оборудование бивака.

Практика:

- изготовление простейших укрытий;
- установка и снятие палатки;
- распределение и выполнение должностных обязанностей в туристской группе;

Тема.9.3. Туристская группа в походном строю.

Скорость движения, темп и ритм. Организация привалов. Интервал между туристами в группе.

Практика:

- работа направляющего и замыкающего;
- игра «Твоя должность в походе»;
- тренинг «Природа и ты»;

Раздел.10. Спортивно-оздоровительный туризм (28 часов)

Тема.10.1. Туристские узлы и их применение.

Практика:

- вязание узлов: пчелка, заячьи ушки, шкотовый и пр.;

Тема.10.2. Пешеходный туризм.

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.

Практика:

- отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий;
- ситуативные примеры в походе;
- выполнение теста;

Тема.10.3. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки. Работа в связках (парах). Оказание взаимовыручки и взаимопомощи.

Практика:

- прохождение дистанции командно;
- анализ результатов прохождения дистанции;

Раздел.11. Туристское и экскурсионное ориентирование (44)

Тема.11.1. Ориентирование по компасу, азимуту.

Измерение расстояний по карте.

Практика:

- прохождение дистанции азимутально;

Тема.11.2. Ориентирование по компасу и карте.

Практика:

- прохождение дистанции класса спринт;

Тема.11.3. Ориентирование на местности.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек, рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Выбор оптимального пути движения. Границы полигонов. Штурман туристской группы.

Практика:

- прохождение классической дистанции;
- парковое ориентирование;

Тема.11.4. Виды соревнований по ориентированию.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Преследование спортсмена на дистанции.

Практика:

- правила и условия соревнований ориентирования;
- командное прохождение дистанции;
- участие в оборудовании этапа и работе судейских бригад городских соревнований в должности: судьи этапа, контролера КП, секретаря этапа.;

Тема.11.5. Экскурсионное ориентирование.

Практика:

- экскурсия исторического наследия края;

Методическое обеспечение

Учебно — дидактический материал

Тесты, анкеты:

1. Тест «Порядок движения на маршруте»
2. Тест «Техника безопасности при прохождении пещер»
3. Тест «Масштаб»
4. Тест – практикум «Рельеф»
5. Тест «Преодоление естественных препятствий»
6. Тест «Лыжная подготовка»
7. Тест «Походная медицинская аптечка»
8. Тест «Костер»
9. Тест «Костры»
10. Тест-практикум «Узлы»
11. Тест «Лыжная техника»
12. Тест «Лекарственные растения»
13. Тест «Медицинская аптечка»
14. Тест «Естественные препятствия»

Таблицы, стенды:

1. Таблица «Виды туризма»
2. Таблица «Личное и групповое снаряжение»
3. Таблица «Виды ориентирования»
4. Таблица «Снаряжение спелеолога»
5. Таблица «Классификация маршрутов»
6. Таблица «Лекарственные растения»
7. Стенд «Тайны узлов»

Карточки с заданием к темам:

1. Компас
2. Стороны горизонта
3. Азимут
4. Масштаб
5. Должности в группе
6. Питание в походе
7. Элементы рельефа
8. Оказание первой доврачебной помощи
9. Топографические знаки

Рисунки:

1. Рисунок видов палаток
2. Рисунок устройства палатки
3. Рисунок видов временных жилищ
4. Рисунок видов костров
5. Рисунок обустройства биваков
6. Рисунок видов и приемов страховки
7. Рисунок препятствий в пещерах
8. Рисунок элементов лыжной техники
9. Рисунок способов переноски пострадавшего
10. Рисунок видов носилок
11. Рисунок видов переломов
12. Изображения рельефа

Карты, схемы:

1. Спортивная карта
2. Топографическая карта
3. Карта г. Черногорска
4. Карта Хакасии
5. Карта Красноярского края
6. Карта - схема горной местности
7. Карта – схема «Туристский маршрут»
8. Схема дистанций
9. Настольная топографическая игра «Знатоки идут по фотоследу»

Видеоматериалы:

1. Учебный фильм "Специальная туристская подготовка"
2. Видеосюжет «Озера Хакасии»
3. Видеосюжет «Ергаки»
4. Видеофильм «Природа Хакасии»
5. Видеосюжет «Ивановские озера»
6. Видеофильм « Хакасия» (Клуб кинопутешествий)
7. Видеосюжет « Бородинская пещера»
8. Видеосюжет « Наскальные рисунки»
9. Видеосюжет «Движение на маршруте в походе»
10. Фильм «Тайга»

Материально-техническое обеспечение**Туристическое снаряжение:**

- | | |
|--------------------------------------|--------|
| 1. Каска защитная | 3 шт. |
| 2. Туристская обвязка | 6 шт. |
| 3. Спальник | 15 шт. |
| 4. Рюкзак | 12 шт. |
| 5. Штормовка | 12 шт. |
| 6. Палатка | 3 шт. |
| 7. Костровое оборудование | 1 шт. |
| 8. Походная посуда | 12 шт. |
| 9. Лыжи | 10 шт. |
| 10. Лыжные ботинки | 10 шт. |
| 11. Компас | 10 шт. |
| 12. Туристский коврик | 12 шт. |
| 13. Жумар | 2 шт. |
| 14. Спусковое устройство | 2 шт. |
| 15. Основная веревка | 2 шт. |
| 16. Вспомогательная веревка | 1 шт. |
| 17. Компостер | 8 шт. |
| 18. Репшнур | 15 шт. |
| 19. Печка туристская | 1 шт. |
| 20. Система страховочная | 3 шт. |
| 21. Карабин туристский (полуавтомат) | 6 шт. |
| 22. Карабин туристский (автомат) | 6 шт. |

Рекомендуемая литература

1. Балгазина А.Н. Моя Хакасия. - Абакан, 2001.
2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
3. Музеи г. Абакана. - Абакан, 2007
4. Озеров А.Г. Историко-этнографические исследования учащихся: учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
5. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе: учебно-методическое издание. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.
6. Персин А.И. Словарь юного краоведа. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
7. Путешествия по улицам города Черногорска. Черногорск, 2011
8. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТиК, 2001.
9. Фролов Е.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. - М., 2002.
10. Черногорск 2011: календарь знаменательных и памятных дат/ сост. Миколайчик О.В. – Черногорск, 2010
11. Школа юных экскурсоводов: сборник организационно- регламентирующих и методических материалов.- Абакан , 2009

Рекомендуемая дополнительная литература

1. Алтын Хыс хакасские сказки. Абакан, 1992.
2. Городецкий Л.Б. Черногорск. Красноярск, 1986.
3. Ермолин А. Навигатор третьего тысячелетия. М.: «Народное образование», 2004.
4. Камакин О.Н. Организация досуга учащихся. 5-11 классы: игры, эстафеты, туристские старты и слеты.- Волгоград: «Учитель», 2010.
5. Кильчичаков М. Сказка о хитрой лисе. Абакан, 1993.
6. Кызласов Л.Р. Древняя и средневековая история Южной Сибири. Абакан, 1989.
7. Поволоцкий Б.Т. Сквозь призму времени. Абакан, 2001.
8. Ротштейн Л.М.Слагаемые успеха. М.: ФЦДЮТиК, 2001
9. www.turcentrtrf.ru- Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения.

Электронные книги:

- 1.Александров Н.В. Приключения Люськи. Правила безопасности в походе. М.: Эдельвейс, 2002.
- 2.Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Учебное пособие. Ростов-н/Д., 2008.
- 3.Сборник «В помощь педагогу-краеведу». М, 2008.
- 4.Соколова М.В. История туризма. М.: Мастерство, 2002.
- 5.Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М.: ЦДЮТиК, 2001.